

12月19日週

コープいしかわの  
夕食宅配



# 献立表

追加・変更  
キャンセル・注文締切り

12/14水

お届け日  
12月19日～12月23日

	月 12月19日	火 12月20日	水 12月21日	木 12月22日	金 12月23日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの七味焼き</li> <li>ポークチャップ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>たけのこ金平</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>かれいの照り焼き</b></li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>チンゲン菜の中華炒め</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌煮</li> <li>めばるの漬焼き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイトソース</li> <li>五目煮</li> <li>いんげんのゆかり和え</li> <li>野菜炒め</li> <li>プチケーキ</li> </ul>
	251kcal/塩分1.8g	262kcal/塩分1.6g	301kcal/塩分2.2g	291kcal/塩分1.9g	347kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひれかつ(おろしポン酢ソース付き)</li> <li>たららの照り焼き</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>いか大根</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキと白身チーズ磯辺フライ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>竹輪の炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とキャベツの甘辛炒めとかぼちゃコロッケ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>大根の和え物</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでんとハムカツ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>しらたきのピリ辛炒め</li> <li>えびしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>もやし炒め</li> <li>プチケーキ</li> </ul>
	400kcal/塩分3.4g	467kcal/塩分2.6g	411kcal/塩分2.3g	428kcal/塩分3.1g	455kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き)</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>おからサラダ</li> <li><b>なめこの和え物</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼とメンチカツ(ソース付き)</li> <li>冬瓜あんかけ</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>白菜サラダ</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐とコロッケ(ソース付き)</li> <li>さといもの煮物</li> <li>キャベツのマリネ</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの漬焼きとかぼちゃサラダフライ(ソース付き)</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>大根の炒め物</li> <li>鶏肉野菜巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物と白身フライ(ソース付き)</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>かぼちゃポテトサラダ</li> <li>チキンステーキ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	487kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g	510kcal/塩分2.5g/食物繊維3.9g	501kcal/塩分2.9g/食物繊維5.1g	539kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g	595kcal/塩分2.6g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひれかつ(おろしポン酢ソース付き)</li> <li>たららの照り焼き</li> <li>いか大根</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>白身チーズ磯辺フライ</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とキャベツの甘辛炒め</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>大根の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでん</li> <li><b>あじの塩焼き</b></li> <li>ハムカツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>プチケーキ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	575kcal/塩分3.4g	548kcal/塩分2.2g	611kcal/塩分3.1g	614kcal/塩分2.9g	581kcal/塩分2.5g

かれいにはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDが含まれています。

なめこのムチンという成分には免疫力を高めてくれる効果があるといわれています。

あじに含まれるDHAは血流をスムーズにしたり血液をサラサラにしてくれる効果があります。

※献立内容は変更になる可能性がございます。※コープいしかわの添加物基準に沿って点検し、製造、お届けを行っています。

週末用の御食事も

ご希望の方は…

**楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立**

12/22(木)または

12/23(金)お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。(商品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩ぼん酢和え

384kcal 塩分2.3g  
アレルギー: 卵・小麦・かに

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに